

# Saftige Kohlrouladen mit Hackfleischfüllung und würziger Soße

SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer bereitet dieses Mal saftige Kohlrouladen aus deftigem Hack und frischem Weißkohl zu und zeigt die richtige Rolltechnik, um das Fleisch zu verstecken. Die gefüllten Blätter sind lecker und machen ordentlich satt.

Schwierigkeitsgrad: leicht  
Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer  
Portionen: 4

## Die Zutaten für die Kohlrouladen:

- 1 Weißkohl
- 1 Brötchen (gezupft, in kaltem Wasser eingeweicht)
- 1 Zwiebel (geschält und in Würfel geschnitten)
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Eier
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 1 - 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 0,5 - 0,7 l Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Küchengarn

## Zubereitung:

Vom Weißkohl den Strunk entfernen, acht einzelne Blätter lösen und in kochendem Salzwasser blanchieren.

***Tipp: Es gibt zwei Möglichkeiten, wie Sie die Blätter bearbeiten können: Sie können die Blätter vor dem Blanchieren vom Strunk befreien. Oder erst Blanchieren und dann den Strunk rausschneiden!***

Die eingeweichten Brötchen zusammen mit den Zwiebelwürfeln, der Petersilie, dem Hackfleisch, den Eiern und dem Senf sehr gut mischen. Der Senf sollte sich gleichmäßig verteilen. Dann mit den Gewürzen abschmecken.

***Tipp: Sie können den weichgekochten Strunk sehr kleinschneiden und in die Hackfleischmasse mit dazu geben.***

Die Blätter auslegen, mit der Hackmasse füllen, aufrollen, zusammenklappen und mit dem Küchengarn zu einer Roulade binden.

***Tip: Verwenden sie ausschließlich Küchengarn und keine Paketschnur. Diese könnte sich auflösen.***

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Rouladen darin mit etwas Farbe anbraten.

Die Rouladen aus der Pfanne nehmen, das Tomatenmark zugeben, anschwitzen, mit der Brühe auffüllen.

***Tip: Sie können eine Brühe Ihrer Wahl verwenden, Gemüse-, Hühner-, oder Fleischbrühe!***

Die Rouladen wieder zurücklegen, die Sauce würzig abschmecken. Dann den Deckel auf die Pfanne und zirka 35 bis 45 Minuten garen lassen – ab und zu die Rouladen wenden. Die Rouladen entnehmen, Soße nochmals abschmecken, wenn gewünscht mit zirka 25 Gramm kalter Butter binden und einarbeiten. Die Rouladen anrichten, Soße darüber. Lecker!

SWR4 Baden-Württemberg | Jörg Ilzhöfer | 23.08.2023